ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N° *186*		
Hora: 1:30 Pm		**Fecha: 20/10/2025**
Lugar:	*EIH Altamira*	
Dependencia que Convoca:	*Corporacion Minuto de Dios*	
Proceso:	*Promoción y prevención- Primera infancia*	
Objetivo:	*Socializar los retos del buen comer, reflexionar sobre la importancia de una alimentación consciente y saludable, y promover hábitos que favorezcan el bienestar físico y emocional de los colaboradores del ICBF.*	

Agenda:

1. Bienvenida y apertura de la reunión.
2. Clarificación del concepto de alimentación saludable:
3. Actividad rompehielo
4. Presentación del Plato Saludable de la Familia Colombiana:
5. Hábitos complementarios para el bienestar:
6. Dinámica final: retos del buen comer
7. Cierre de la jornada
8. Evidencias fotográficas

Desarrollo:

1. *Siendo la 1:30 p.m., se dio inicio a la reunión del área de Talento Humano, dando la bienvenida a los participantes y agradeciendo su asistencia y disposición para abordar el tema **"Retos del Buen Comer"**. Se resaltó la importancia de promover hábitos de vida saludables dentro del equipo de trabajo, con el fin de fortalecer el bienestar físico y emocional de los colaboradores del ICBF.*

2. *Durante este punto se explicó que el acto de alimentarse no debe asociarse exclusivamente con dietas estrictas, restricciones o dejar de comer, sino con la capacidad de mantener un equilibrio adecuado entre los diferentes grupos de alimentos. Se enfatizó que una alimentación saludable no se basa en prohibir, sino en aprender a elegir, combinar y consumir los alimentos en proporciones adecuadas según las necesidades del cuerpo. Se aclaró además que comer no es lo mismo que nutrirse. Comer es únicamente el acto de ingerir alimentos, mientras que nutrirse implica aportar al organismo vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos, grasas saludables y agua que le permitan funcionar correctamente, prevenir enfermedades y mantener la energía diaria.*

   Asimismo, se señaló que una buena alimentación debe ser:

PÚBLICA

- *Equilibrada, incluyendo todos los grupos de alimentos.*
- *Variada, para evitar la monotonía y asegurar diferentes nutrientes.*
- *Suficiente, según la edad, actividad física y estado de salud.*
- *Consciente, escuchando al cuerpo, sus señales de hambre y saciedad.*

Finalmente, se invitó a los participantes a reflexionar sobre sus hábitos actuales y a comprender que alimentarse bien no significa "comer menos", sino comer mejor, con intención, calidad y balance.

3. *Con el objetivo de generar un ambiente participativo y reflexivo, se realizó una dinámica inicial en la que cada uno de los asistentes respondió a la pregunta: "Si fueras un alimento, ¿cuál serías y por qué?".*

Esta actividad permitió:

- *Fomentar la integración y participación de los asistentes.*
- *Explorar de manera creativa la percepción que cada participante tiene sobre los alimentos y su relación con ellos.*
- *Identificar cómo los alimentos pueden representar características personales como energía, dulzura, fortaleza, suavidad, entre otros.*

Los participantes compartieron sus respuestas de manera espontánea, lo que contribuyó a un ambiente de confianza y apertura para continuar con el desarrollo del tema central de la sesión.

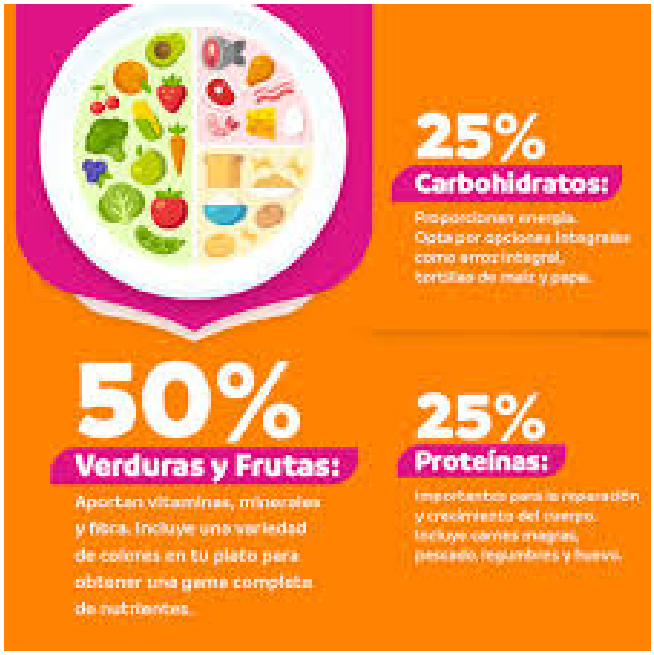
4. *Se socializó el modelo del Plato Saludable de la Familia Colombiana, como una guía práctica para lograr una alimentación equilibrada y adecuada. Se explicó que este plato propone la siguiente distribución de los alimentos en cada comida principal:*

- ***25% carbohidratos** (arroz, pasta, papa, plátano, yuca, pan, entre otros), como principal fuente de energía.*
- ***25% proteínas** (carnes, pollo, pescado, huevo, leguminosas como fríjol, lenteja, garbanzo), Son indispensables para la formación de músculos, hormonas, defensas y reparación de tejidos. Se recomienda alternar entre proteínas animales y vegetales para diversificar los nutrientes.*
- ***50% frutas y verduras**. Representan la mitad del plato. Se explicó que deben estar presentes diariamente, preferiblemente frescas y variadas. Aportan vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, los cuales fortalecen el sistema inmunológico, mejoran la digestión y previenen enfermedades crónicas como diabetes, obesidad o hipertensión.*

Se recomendó incluir mínimo 3 porciones de frutas y 2 de verduras al día y preferir preparaciones naturales antes que jugos azucarados.

Se resaltó que una alimentación saludable no se trata de eliminar grupos alimenticios, sino de consumirlos en proporciones adecuadas, dando prioridad a los alimentos frescos y naturales. Además, se mencionó que incluir variedad de colores en el plato garantiza una mayor diversidad de nutrientes, y que este modelo puede aplicarse fácilmente en el hogar, el trabajo y otras rutinas diarias.

PÚBLICA



Se explicó que la hidratación adecuada es un pilar fundamental del buen comer y del bienestar general del organismo. El cuerpo humano está compuesto en un 60% por agua, por lo cual este líquido es indispensable para el funcionamiento de órganos vitales, la regulación de la temperatura corporal, el transporte de nutrientes, la digestión y la eliminación de toxinas. se recomienda consumir 8 vasos de agua diarios osea de 1.5 a 2 litros ya que esta nos va a ayudar a mantener la piel uñas cabello hidratados y evita la retenciòn de líquidos

5. *Se explicó que una alimentación saludable no actúa de manera aislada, sino que debe complementarse con otros hábitos de vida que fortalecen la salud física y emocional. Durante este punto se abordaron los siguientes aspectos:*

✅ a. Buen descanso y calidad del sueño

Se destacó la importancia de dormir entre 7 y 8 horas diarias, ya que el sueño permite recuperar energía, fortalecer el sistema inmunológico y regular hormonas relacionadas con el apetito. La falta de descanso puede generar ansiedad, fatiga y aumento del consumo de alimentos poco saludables.

✅ b. Manejo del estrés

Se habló sobre cómo el estrés mal gestionado puede afectar la alimentación, generando ansiedad, exceso de comida o pérdida del apetito. Se recomienda practicar técnicas de relajación, respiración consciente, pausas activas y actividades recreativas.

✅ c. Horarios establecidos de alimentación

PÚBLI

Se recalcó la importancia de mantener horarios regulares para las comidas principales, evitando largas horas sin comer o comer en exceso a deshoras. Mantener una rutina alimentaria ayuda a regular el metabolismo y mejora la digestión.

✅ *d. Actividad física*

*Se promovió la práctica de actividad física al menos **30 minutos al día**, ya sea caminar, bailar, montar bicicleta o realizar ejercicios suaves. El movimiento contribuye al control del peso, mejora el ánimo, fortalece músculos y previene enfermedades cardiovasculares.*

✅ *e. Escuchar al cuerpo*

Se invitó a los participantes a reconocer las señales del cuerpo, diferenciando el hambre física del hambre emocional. También se resaltó la importancia de detener la ingesta al sentir saciedad y no comer por ansiedad, aburrimiento o costumbre.



6. *Para finalizar la sesión, se desarrolló una dinámica participativa donde cada asistente compartió uno o más retos personales relacionados con el buen comer y, al mismo tiempo, planteó un compromiso individual para mejorar sus hábitos.*

Durante la actividad se mencionaron retos frecuentes como:

- *Consumo habitual de alimentos ultraprocesados (gaseosas, paquetes, comidas rápidas).*
- *Bajo consumo de agua durante el día.*
- *Falta de horarios establecidos para las comidas.*
- *Dificultad para incluir frutas y verduras de forma diaria.*
- *Comer por ansiedad, rutina o falta de tiempo.*

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

Frente a estos retos, los participantes asumieron compromisos voluntarios como:

- *Reducir o evitar el consumo de alimentos ultraprocesados.*
- *Incrementar la ingesta de agua, cumpliendo la recomendación de 1,5 a 2 litros diarios.*
- *Organizar horarios de comida de manera constante.*
- *Elegir alimentos más naturales, frescos y hechos en casa.*
- *Ser conscientes de lo que el cuerpo necesita y no comer solo por costumbre o emociones.*

La dinámica permitió reconocer que mejorar la alimentación no solo depende de la información, sino de la voluntad, constancia y pequeñas acciones diarias que cada persona esté dispuesta a asumir.

7. *Siendo las 3:30 p.m., se dio por finalizada la reunión. Se agradeció la participación activa de los asistentes, su disposición para reflexionar sobre los hábitos alimentarios y su compromiso con la adopción de prácticas saludables. Se resaltó la importancia de continuar promoviendo estos espacios de sensibilización, ya que contribuyen al bienestar integral, la salud y la calidad de vida del talento humano del ICBF.*

8. Evidencias fotográficas:





COPIA

Decisiones:

- *Implementar pequeñas acciones de autocuidado relacionadas con la alimentación, hidratación, descanso y manejo del estrés desde el área de Talento Humano.*
- *Promover recordatorios internos o mensajes motivacionales sobre el consumo de agua, la importancia de horarios alimentarios y la reducción de alimentos ultraprocesados.*
- *Continuar desarrollando espacios educativos y dinámicas relacionadas con el bienestar nutricional y emocional.*

Compromisos / tareas	Responsable(s): Nombre / Cargo o rol	Fechas
Promover desde Talento Humano campañas o recordatorios sobre hábitos saludables.	Equipo de talento humano	20/10/2025
Generar espacios periódicos de sensibilización sobre bienestar físico y emociona	Equipo de talento humano	20/10/2025

FIRMA ASISTENTES

Nombre	Cargo o rol / Dependencia	Entidad	Firma
Gabriela Delgado Ruales	Nutricionista	CorMiDi	ND Gabriela Delgado
Cindy Alejandra Triana	Coordinadora	CorMiDi	Cindy Alejandra Triana Marin

	Fecha	Hora	Lugar
Próxima reunión	Por definir	Por definir	EIH Altamira
Colaborador que elabora el acta:	ND Gabriela Delgado Ruales		

PÚBLICA

BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

F8.P1.MI	12/05/2024
Versión 9	Página 1 de 1
Clasificación de la Información: Pública	

ACTIVIDAD: Promover a talento humano los retos del buen comer. FECHA Lunes 20 Agosto 2025

HORA INICIAL: 1:30 Pm HORA FINAL: 3:30. Pm LUGAR

DEPENDENCIA LIDER: Corporación Minuto de Dios.

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AM	PM
1	Gabriela Dolgado R	1085337816	Nutrición	COPMID.	Huila	Garzón		X	3179950596	gabrieladolgado91210@gmail.com		Gabriela D
2	Luz Jenny Carvajal	26432984	Auxiliar Pedagógico	Corpmidp	Huila	Garzón		X	3195449418	luzjenny91@gmail.com		Luz Jenny C.
3	Sandra L Calderon	26452997	Auxiliar Pedagogica	Corpmidi	Huila	Garzon		X	3224432634	sandraC112@gmail.com		Sandra L C.
4	Gamina Buitrago S.	1004251715	Apo. Psicología	Corpmidi	Huila	Garzón		X	3209554223	[illegible]		Gamina B. S
5	ALEJANDRA TRIANA M.	1078355975	COORDINADORA	CORPMID	HUILA	GARZON		X	3212103068	aletriana@gmail		
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!
Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA
LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012